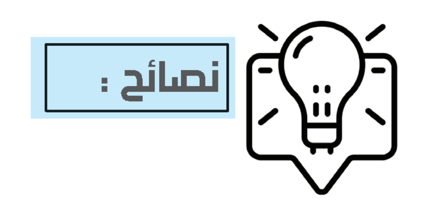
- **نظام غذائي (1800 سعر حراري، 1460ملغم صوديوم، 3000 ملغم بوتاسيوم ، 1325ملغم فسفور) :**

- **الفطور** : بيضة مسلوقة +2 ملعقة صغيرة زيت زيتون + قطعة جبنة بيضاء حلوة (بحجم علبة الكبريت)+90 غم خبز ابيض + ملعقة كبيرة مربى + نصف كوب حليب 1% دسم .
- **وجبة خفيفة** : تفاحة
- **الغداء** : فخذة دجاج + كوب أرز + كوب ونصف كوب خضار مطبوخة (بامية - زهرة...).
- **وجبة خفيفة** : حبة أجاص + نصف كوب لبن .
- **العشاء** : 90 غم خبز ابيض + 2 ملعقة كبيرة لبنة + تفاحة + شرحات خيار - خس - فلفل - بصل + 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخذة .